Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum
Volume 3 Nomor 3 September 2025
e-ISSN : 3030-8283; p-ISSN : 3030-8828 Hal 157-162
DOI: https://doi.org/10.62027/praba.v3i3.538
Available online at: https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/VitaMedica/index

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT PADA NY. N DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS MEDAN SUNGGAL

Zhafira Aliefanny [1] , Mona Hastuti [2]

[1,2] STIKes Malahayati Medan, Indonesia

Jl. Cendrawasih No.161, Sei Sikambing B, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara.
Email : zhafiraalieffanny@gmail.com [1], Monahastuti77@gmail.com [2]

Abstract

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg or diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Hypertension is not only at high risk of suffering from heart disease, but also suffering from other diseases such as nerve, kidney, and blood vessel diseases and the higher the blood pressure the greater the risk, Signs and symptoms of hypertension that are often felt are dizziness, sleep disturbances, blurred vision, and headaches. One of the non-pharmacological treatments that can be done for hypertension sufferers is progressive muscle relaxation. The purpose of this paper is to discuss progressive muscle relaxation therapy for lowering blood pressure in hypertensive patients. The writing method uses a descriptive design with a nursing process approach. The results of the writing show that there is a decrease in blood pressure after progressive muscle relaxation therapy is carried out for 5 days, the results obtained before 150/80 mmHg and after 120/80 mmHg.

Keywords: *Hypertension, Blood Pressure, Progressive Muscle Relaxation Therapy*

Abstrak

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah makin besar resikonya, Tanda dan gejala hipertensi yang sering dirasakan adalah pusing , gangguan pola tidur , pandangan kabur, dan nyeri di kepala. Salah satu penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi adalah relaksasi otot progresif. Tujuan penulisan ini adalah untuk membahas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode penulisan menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan. Hasil penulisan menunjukan terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 5 hari didapatkan hasil sebelum dilakukan 150/80 mmHg dan sesudah dilakukan 120/80 mmHg.

Kata kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Relaksasi Otot Progresif

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi sering disebut juga sebagai penyakit yang membunuh manusia secara perlahan dengan jumlah penderita yang sangat tinggi, penyakit ini tidak menular. Tanda dan gejala hipertensi yang sering dirasakan adalah pusing , gangguan pola tidur , pandangan kabur, dan nyeri di kepala atau daerah oksipital. Namun karena tidak sedikit juga yang menderita hipertensi tanpa gejala, penyakit ini bisa disebut *The Silent Killer* , Kemenkes RI, 2020 dalam (Harsismanto *et al*.,2020).

Received: Agustus 16, 2025; Revised: Agustus 25, 2025; Accepted: September 05, 2025; Online Available: September 17, 2025; Published: September 25, 2025;
* Zhafira Alieffanny, *zhafiraalieffanny@gmail.com

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2021 di perkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan sebagian besar di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi jumlah penderita hipertensi di Indonesia dapat dibedakan berdasarkan usia. Pada usia 31-33 tahun, Indonesia memiliki 31,6% penderita , 45- 54 tahun Indonesia memiliki 45,3%, dan 55-64 tahun Indonesia memiliki 55,2% penderita (Kemenkes RI, 2023). Kementerian Kesehatan (2023) menyatakan bahwa di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi hipertensi dari 25,8% tahun 2023 menjadi 39,1% pada tahun 2024. Di Indonesia penyakit hipertensi dan komplikasinya merupakan peringkat kelima dari sepuluh besar penyebab kematian tertinggi terhitung dari 41.990 kematian dari Januari sampai Desember 2024. Kenaikan prevalensi ini berhubungan dengan pola hidup, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktifitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur (Riskesdas,2023). Pada tahun 2023, Profil data penderita hipertensi di lingkungan kerja Puskesmas Medan Sunggal sebanyak 858 orang.

Salah satu penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan terapi dalam bentuk gerakan yang tersusun sistematis sehingga pikiran dan tubuh akan kembali ke kondisi yang lebih rileks. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hasanah & Tri Pakarti, 2021). Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran CRH (*Corticropin Releasing Hormone*) dan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Yunding *et al*., 2021).

2. KAJIAN TEORITIS

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syamsurina Bahar dan Ayu Lestari (2020) dalam jurnal yang berjudul Efektivitas latihan Progressive Muscle Relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Makassar yang

dilakukan selama 5 hari, menunjukkan hasil bahwa setelah dilakukan latihan Progressive Muscle Relaxation diperoleh penurunan tekanan darah sistolik sebesar 22 mmHg dan tekanan darah diastolik mengalami penurunan sebesar 5,34 mmHg.

2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dyan Ananda, Janu Purwono, dan Ludiana (2021) dalam jurnal yang berjudul Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Puskesmas Purwosari menunjukkan bahwa setelah dilakukan selama 7 hari terjadi penurunan tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi.
3. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Diah Khoirunisah, Destiawan Eko Utomo, dan Rina Puspitasari (2022) dalam jurnal yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi menunjukkan bahwa ditemukan 30 puluh jurnal terkait dan di inklusi menjadi 6 jurnal yang telah penulis review didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dengan melakukan tindakan 5-10 menit dan dilakukan.
4. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh M.Arifki Zainaro, Sekardhyata Ayuning dan Rahma Elliya, (2021) dalam jurnal yang berjudul Efektivitas Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Banten yang dilakukan selama 5 hari didapatkan hasil tekanan darah pasien menurun.
5. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Primasari Mahardika Rahmawati, Musviro dan Fitrio Deviantony, (2020) dalam jurnal yang berjudul Efektivitas Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dengan jumlah 24 responden terdapat perbedaan tekanan darah.
6. Berasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sri Mulyati Rahayu, Nur Intan Hayati, Sandra Lantika Asih (2020) dalam jurnal yang berjudul Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi bahwa setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan intervensi keperawatan untuk menurunkan tekanan darah.
7. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nike Handayani, Senja Atika Sari, Tri Kesuma Dewi (2022) dalam jurnal yang berjudul Penerapan Relaksasi Otot

Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Hasil penerapan menunjukan bahwa setelah dilakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. METODE

Metode karya tulis ilmiah ini dilakukan dengan desain studi kasus (case study). Subyek digunakan dalam studi kasus yaitu pasien hipertensi yang dilakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas Medan Sunggal selama 5 hari dan 5 kunjungan yang terdiri dari pasien perempuan berusia 61 tahun. Instrument yang digunakan yaitu alat cek tensi, kursi, dan SOP Relaksasi Otot Progresif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengkajian pada tanggal 07 April 2025 dengan metode wawancara penulis mendapatkan data yaitu Ny.N seorang ibu rumah tangga yang di diagnosa hipertensi keluhan utama saat dilakukan pengkajian adalah pasien mengeluh nyeri di bagian kepala dan tengkuk. Keluhan tambahan yang dikeluhkan pasien adalah pasien mengatakan badannya terasa lemas dan mudah lelah saat melakukan aktivitas jika nyeri kepala tidak kunjung hilang.

kunjungan hari pertama pasien mengatakan nyeri pada kepala dan tengkuk, pasien tampak meringis dan memegangi tengkuk kepala, Vital Sign : TD sebelum implementasi : 150/80mmHg, TD setelah implementasi 140/80mmHg, RR : 20x/i, HR : 95x/i, S : 36,5°C, Spo2 : 98%, Skala nyeri : 6, masalah belum teratasi, intervensi dilanjutkan.

Kunjungan hari kedua pasien mengatakan nyeri pada kepala dan tengkuk, pasien tampak meringis dan memegangi tengkuk kepala, Vital Sign : TD sebelum implementasi : 140/80mmHg, TD setelah implementasi 140/70 mmHg, RR : 20x/i, HR : 97x/i, S : 36,5°C, Skala nyeri : 5, Spo2 : 98%, masalah belum teratasi, intervensi dilanjutkan.

Kunjungan hari ketiga : pasien mengatakan nyeri pada kepala dan tengkuk sedikit berkurang, pasien tampak tidak meringis dan memegangi tengkuk kepala, Vital Sign : TD sebelum implementasi : 140/80mmHg, TD setelah implementasi 130/80

mmHg, RR : 20x/i, HR : 93x/i, S : 36,5°C, Spo2 : 98%, Skala nyeri : 3, masalah teratasi sebagian, intervensi dilanjutkan.

Kunjungan hari keempat pasien mengatakan nyeri pada kepala dan tengkuk berkurang dari hari sebelumnya, pasien tampak tenang dan memegangi tengkuk kepala, Vital Sign : TD sebelum implementasi : 130/80mmHg, TD setelah implementasi 120/80 mmHg, RR : 20x/i, HR : 90x/i, S : 36,5°C, Spo2 : 98%, Skala nyeri : 2, masalah teratasi sebagian, intervensi dilanjutkan.

Kunjungan hari kelima pasien mengatakan nyeri pada kepala dan tengkuk tidak ada, pasien tampak tenang dan rileks tidak memegangi tengkuk kepala, Vital Sign : TD sebelum implementasi : 120/80mmHg, TD setelah implementasi : 110/70 mmHg, RR : 20x/i, HR : 85x/i, S : 36,5°C, Spo2 : 98%, Skala nyeri 1, masalah teratasi sebagian, intervensi dihentikan dan dilanjutkan secara mandiri.

5. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif selama 5 hari dapat di simpulkan terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Sistolik sebelum terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil pemeriksaan tekanan darah sistolik 100 mmHg dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif sistolik menjadi 80 mmHg. Dan skala nyeri sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada saat pengkajian dengan nilai skala 6 setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dengan skala nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

Ananda, D., Purwono, J., & Ludiana, L. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, *1*(1).

Black, J., & Hokanson Hawks, J. (2014). *Buku Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Indonesia. Penerbit Salemba Medika (PT Salamba Emban Patria).

Digiulio, M., Jackson, D., & Keogh, J. (2014). *Buku Ajar Keperawtan Medikal Bedah*. Yogyakarta.

Dr, Frits.(2018). *Buku Referensi Hipertensi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

Handayani, N., Sari, S. A., & Dewi, T. K. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, *2*(2), 255-263.

Kemenkes RI, (2021). Hasil Utama Riskesdas 2021. https://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/

Khoirunisah, D., Eko, D., & Puspitasari, R. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nusantara Hasana Journal*, *2*(3), 113-120.

Nasrullah, D. (2016). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Edisi I. Penerbit Trans info Media, Jakarta. (Online) Blog : www.transinfotim.blogspot.com

Nugroho, Y. W. (2020). Efektivitas Tindakan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sampak Kecamatan Manyaran Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes TB)*, *2*(1).

PPNI.T.P.(2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI): Definisi dan Indikator Diagnostik (Cetakan III) led. Jakarta:DPP PPNI

PPNI.T.P.(2019).Standar Intervensi Kepeawatan Indonesia (SLKI): Definisi dan Tindakan Keperawatan (Cetakan II) led. Jakarta:DPP PPNI

PPNI.T.P.(2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI): Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan (Cetakan II) Led. Jakarta: DPP PPNI

Rahayu, S. M., Hayati, N. I., & Asih, S. L. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, *3*(1).

Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas latihan progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Makassar. *Jurnal ilmiah kesehatan pencerah*, *9*(1), 1-9.

Zainaro, M. A., Tias, S. A., & Elliya, R. (2021). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Banjarsari Serang Banten. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *4*(4), 819-826.